

Hal Elrod

— THE —  
**MIRACLE  
MORNING**

---

TRASFORMA LA TUA VITA  
UN MATTINO ALLA VOLTA  
**PRIMA DELLE 8:00**

ESTRATTO  
GRATUITO

**BEST SELLER**  
— MONDIALE —



## UN FRONTALE CON LA VITA

Condivido con voi la mia storia a titolo di prova di ciò che è possibile ottenere o superare, indipendentemente da dove ci si trova nella vita e dalle difficoltà che si stanno affrontando. Se io sono riuscito a passare dall'essere dichiarato clinicamente morto, dal ricevere la notizia che non avrei mai più potuto camminare, dal ritrovarmi in bancarotta e così depresso da non avere nemmeno la forza di alzarmi dal letto la mattina al successo nella creazione della vita che avrei sempre desiderato, allora voi non avete scuse legittime per non superare qualsiasi limite vi abbia finora impedito di ottenere ciò che avete sempre voluto. Nessuna. Punto. Nada.

Ritengo sì fondamentale adottare la prospettiva che tutto ciò che un'altra persona ha superato o realizzato sia la prova evidente che *qualsiasi cosa* (e intendo *qualsiasi cosa*) sia necessario ottenere o superare rientri nel pieno delle nostre capacità, indipendentemente dalle circostanze passate o presenti. Tutto inizia con l'accettare la piena responsabilità di ogni aspetto della propria vita e il rifiuto di dare la colpa a qualcun altro. Il grado con cui accettate la responsabilità di *tutto* ciò che è la vostra vita corrisponde esattamente al grado di potere personale su cui potete contare per cambiare o creare *tutto* nella vostra vita.

È importante capire che la responsabilità non è la stessa cosa della colpa. Mentre *la colpa determina chi sbaglia nel fare qualcosa, la responsabilità definisce chi si impegna a migliorare le cose*. Ripensando al mio incidente, anche se la colpa era dell'autista ubriaco, io ero responsabile di migliorare la *mia* vita, ossia di rendere le circostanze come desideravo che fossero. Non è davvero importante chi è colpevole di qualcosa, l'importante è che sia io che voi ci impegniamo a lasciare il passato nel passato e a rendere le nostre vite *esattamente* come desideriamo che siano a partire da oggi. [...]

## È ora di risvegliare il vostro PIENO potenziale

*«“La vita è troppo breve” è un detto che si sente ripetere abbastanza spesso da sembrare un cliché, ma stavolta è vero. Non si ha abbastanza tempo a disposizione per essere infelici e mediocri. Non solo non ha senso esserlo, è proprio doloroso.»*

SETH GODIN

*«Per andare a letto soddisfatti occorre svegliarsi ogni mattino determinati.»*

GEORGE LORIMER

**P**erché quando nasce un bambino ci si riferisce spesso all'evento come al “miracolo della vita” e poi si finisce per accettare la mediocrità come parte della propria esistenza? In che punto del percorso abbiamo perso di vista il miracolo che *tutti* stiamo vivendo?

Quando siete nati, tutti vi hanno assicurato che avreste potuto fare, avere ed essere qualsiasi cosa aveste desiderato fare, avere ed essere una volta cresciuti. Allora rispondetemi: ora che siete cresciuti, state facendo ciò che desiderate? Avete quello che volete? Siete le persone che vorreste essere? Oppure durante il percorso c'è stato un momento in cui avete ridefinito il significato di “qualsiasi cosa” per scendere a compromessi e accettare meno di quelli che erano i vostri desideri?

Recentemente ho letto una statistica piuttosto allarmante: il cittadino americano medio è 9 kg in sovrappeso, indebitato per 10.000

dollari, leggermente depresso, non apprezza il suo lavoro e dichiara di avere meno di un amico stretto. Se anche solo alcuni tra questi dati sono veri abbiamo davvero bisogno di darci una svegliata.

Cosa mi dite di voi? State massimizzando il vostro potenziale e raggiungendo il livello di successo che desiderate davvero in *ogni* area della vostra vita? Oppure ci sono aspetti in cui vi state accontentando con meno di quanto vorreste? Vi state facendo andare bene meno di quanto sareste in grado di ottenere con le vostre capacità e vi giustificate con la scusa che va bene lo stesso? O siete pronti per smettere di accontentarvi in modo da iniziare a vivere la miglior vita possibile, ossia una vita da sogno?

## CREARE LA PROPRIA VITA "DA 10 E LODE"

Una delle frasi più belle di Oprah è, secondo me, «L'avventura più grande che si possa vivere è quella di vivere la vita dei propri sogni». Non potrei essere più d'accordo. Purtroppo, le persone che vivono davvero la vita che hanno sempre sognato sono così poche che la frase è diventata un cliché. La maggior parte della gente si arrende a un'esistenza mediocre, accettando passivamente quello che la vita porta con sé. Persino i cosiddetti "vincenti" che riscuotono grande successo in qualche campo (come per esempio gli affari) tendono ad accontentarsi della mediocrità in altre aree della vita, come per esempio la salute o le relazioni interpersonali. Seth Godin, autore di bestseller, ha scritto una volta una frase molto eloquente a riguardo: «C'è differenza tra "nella media" e "mediocre"? Non tanta».

Il fatto che la maggior parte delle persone riesca ad accontentarsi in *una o più* aree della propria vita non significa che debba necessariamente essere così, nemmeno se "la maggior parte delle persone" include i vostri amici, parenti e colleghi. Potete diventare uno di quei pochi individui che riesce a raggiungere un successo straordinario in **OGNI** area della vita

contemporaneamente. Felicità. Salute. Denaro. Libertà. Fama. Amore. Potete davvero averli tutti.

Se dovessimo valutare il successo, la soddisfazione e la realizzazione in ogni area della vita su una scala da uno a dieci, vorremmo **tutti** raggiungere il "10 e lode", giusto? Non ho mai incontrato nessuno che dicesse, «Nah, in salute mi accontento di un 7». Oppure, «Lo sai, mi piacciono le relazioni da 5. Non mi importa di litigare con la mia compagna e di *non* soddisfare le mie necessità, inoltre non vorrei mai e poi mai far parte di una di quelle coppie *così* felici da dare fastidio alle altre».

State per scoprire che arrivare al *10 e lode* in ogni area della vita è non solo possibile, ma anche semplice. Basta investire fruttuosamente ogni giorno un po' di tempo allo scopo di diventare una persona "da 10 e lode" in grado di creare, attrarre, ottenere e mantenere un successo da *10 e lode* in tutti gli aspetti della vita.

E se vi dicessi che tutto inizia da come ci si sveglia ogni mattino e che esistono alcuni piccoli passi molto semplici che potete iniziare a seguire a partire da oggi per diventare la persona che dovete essere per raggiungere i livelli di successo che davvero desiderate e meritate in *ogni* aspetto della vita? Vi esaltereste? Mi credereste? Alcuni non lo farebbero. Troppe persone sono ormai disilluse. Hanno provato con ogni mezzo a migliorare la propria vita e le proprie relazioni, ma non sono ancora arrivate dove vorrebbero essere. Lo capisco. Ci sono passato anch'io. Poi, con il tempo, ho imparato alcune cose che hanno fatto la differenza. Vi sto tendendo la mano per invitarvi dall'altra parte, dove la vita non solo è bella, ma addirittura straordinaria in un modo che avremmo sempre pensato di poter solo immaginare.

## QUESTO LIBRO SI FONDA SU TRE PRINCIPI IMPERATIVI

- Ogni persona è meritevole, degna e capace di creare e mantenere una vita straordinaria fatta di salute, benes-

sere, felicità, amore e successo tanto quanto qualsiasi altro individuo sulla terra. È assolutamente fondamentale (non solo per quanto riguarda la qualità della propria vita, ma anche per l'impatto che si può avere su quella di parenti, amici, clienti, collaboratori, figli e membri della propria comunità) iniziare a vivere in linea con questo assioma.

- Per smettere di accontentarsi con meno di ciò che si merita (in qualsiasi area della vita) e raggiungere il successo personale, professionale ed economico che si desidera occorre prima dedicare del tempo ogni giorno al processo di diventare la persona qualificata e capace che si deve essere per attrarre, creare e conservare costantemente il successo che si desidera.
- Il modo in cui ci si sveglia ogni giorno e la routine mattutina che si segue (o l'assenza di essa) si ripercuotono profondamente sui livelli di successo che si possono raggiungere nei vari aspetti della vita. Mattinate focalizzate, produttive e di successo generano giornate focalizzate, produttive e di successo allo stesso modo in cui da mattinate sconclusionate, poco produttive e mediocri derivano giornate sconclusionate, poco produttive e mediocri (e, in ultima istanza, una qualità della vita mediocre). Modificando semplicemente il modo in cui ci si sveglia al mattino è possibile trasformare qualsiasi aspetto della propria vita molto velocemente.

## **MA HAL, IO NON SONO UN "TIPO MATTINIERO"!**

E se aveste già provato a svegliarvi prima e la cosa non avesse funzionato?

«Non sono un tipo mattiniero,» mi dite.

«Sono un nottambulo».

«Non ci sono abbastanza ore in una giornata».

«Oltretutto avrei bisogno di dormire *di più*, non di meno!».

Era così anche per me, prima di *The Miracle Morning*. Se leggete le prime pagine del libro, scoprirete che era lo stesso anche per gente del calibro di Pat Flynn e MJ DeMarco (ora appassionati cultori del mio metodo). Indipendentemente dalle esperienze passate le cose stanno per cambiare, anche se svegliarvi e attivarvi al mattino è sempre stato per voi un problema.

*The Miracle Morning* si può adattare allo stile di vita **di chiunque** (vi aiuterò a personalizzare il metodo nel Capitolo 8: *Come adattare The Miracle Morning al proprio stile di vita e realizzare i propri sogni*). Tutti i nuovi "mattinieri" (dagli imprenditori, gli agenti di vendita e gli amministratori delegati agli insegnanti, gli agenti immobiliari, le madri casalinghe, gli studenti delle superiori e gli universitari, passando per tutto ciò che sta in mezzo) sono così esaltati dai profondi cambiamenti che stanno sperimentando che alcuni arrivano addirittura a postare video sui risultati ottenuti su YouTube, per poi condividerli con i propri contatti grazie a FaceBook e Twitter.

Leggete qualcuna delle "storie di successi e risultati" nelle prime pagine del libro per avere un'idea dell'impatto che questo stile di vita può avere. Si tratta di testimonianze assolutamente reali, come per esempio, «*La mia vita sta cambiando così in fretta che non riesco a starle dietro! Sono una persona incredibilmente migliore, e sembra che sia una cosa contagiosa. Il lavoro non andava benissimo, ma dopo aver iniziato a seguire i consigli di Hal mi sono meravigliato di quanto sia stato facile ribaltare la situazione semplicemente iniziando a lavorare su me stesso, un giorno dopo l'altro*». [...]

Ecco alcuni tra i benefici più comuni che potete aspettarvi di ottenere:

- Svegliarvi ogni giorno con più energia potendo contare su una routine e una strategia strutturate che vi permettano di massimizzare il vostro potenziale.
- Essere meno stressati.
- Disporre della lucidità necessaria a superare velocemente ogni ostacolo, avversità o pensiero limitante che vi abbia finora trattenuto.
- Migliorare il vostro livello di salute complessivo, perdere peso (se necessario) e raggiungere la forma migliore della vostra vita.
- Aumentare la vostra produttività e migliorare la vostra capacità di mantenere la concentrazione sulle vere priorità.
- Sperimentare un maggior senso di gratitudine e abbattere le preoccupazioni.
- Aumentare significativamente la vostra capacità di guadagnare e attrarre un maggior benessere finanziario.
- Scoprire il vostro scopo nella vita e iniziare a vivere in accordo con esso.
- Smettere di accontentarvi con meno di quanto desiderate e meritate veramente (in ogni area della vita) e iniziare a vivere in linea con la vostra concezione di vita straordinaria.

Mi rendo conto che queste affermazioni sono piuttosto audaci e che potrebbe sembrare che stia cercando di creare aspettative un po' troppo alte facendo promesse impossibili da mantenere. Sembra tutto *troppo bello per essere vero*, o no? Ma vi assicuro che non è un'iperbole. Grazie a *The Miracle Morning* avrete a disposizione ogni giorno del tempo che vi permetterà di diventare le persone che dovete essere per migliorare qualsiasi aspetto della vostra vita. [...]